

## Лето - осень

### День 4 (с 1,5 до 3 лет)

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	Каша молочная геркулесовая	180	5,7	7,4	22,4	174,10	-	№47
	Чай с сахаром	180	5,04	5,76	14,31	112,33	1,26	№95
	Бутерброд с повидлом	35	1,2	4,2	22,1	129,70	-	№ 49
	Итого за завтрак:	<b>356</b>	<b>11,3</b>	<b>22,6</b>	<b>55,90</b>	<b>491,9</b>	<b>2,96</b>	
	<u>Второй завтрак</u>							
10ч. 00.мин.	Сок фруктовый	90	-	-	15,75	70,5	3,0	№92
	Итого за второй завтрак:	<b>90</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>15,75</b>	<b>70,5</b>	<b>3,0</b>	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Винегрет	45	1,4	4,7	13,0	102,3	9,4	№5
	Суп овощной	180	8,5	8,2	11,5	148,8	19,41	№24
	Плов с мясом курицы	180	5,24	19,18	56,93	421,30	-	№16
	Компот из с/фр. с витамином С	180	0,23	-	21,01	81	0,36	№ 9
	Хлеб	20	0,94	0,14	9,96	42,8	-	№101
	Итого за обед:	<b>600</b>	<b>31,39</b>	<b>32,02</b>	<b>107,40</b>	<b>770,50</b>	<b>0,36</b>	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	Пирожки печеные	60	6,8	7,7	31,7	216,8	-	№40
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,22	4,06	15,3	61,6	4,06	№32
	Итого за полдник:	<b>240</b>	<b>7,02</b>	<b>11,76</b>	<b>47,0</b>	<b>278,40</b>	<b>4,06</b>	
	Итого за четвертый день:	<b>1296</b>	<b>49,71</b>	<b>66,38</b>	<b>226,05</b>	<b>1611,30</b>	<b>10,38</b>	

## Лето - осень

День 4 (с 3 до 7 лет)

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная геркулесовая	230	5,7	7,4	22,4	174,10	-	№47
	Какао с молоком	200	5,04	5,76	14,31	112,33	1,26	№95
	Бутерброд с маслом	20/6	1,2	4,2	22,1	129,70	-	№ 49
	Итого за завтрак:	<b>476</b>	<b>12,2</b>	<b>24.20</b>	<b>57,20</b>	<b>520,9</b>	<b>1,46</b>	
10ч. 00.мин.	<b><u>Второй завтрак</u></b>							
	Сок фруктовый	100	-	-	21	94	4,5	№92
	Итого за второй завтрак:	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>21</b>	<b>94</b>	<b>4,5</b>	
11 ч. 45 мин.	<b><u>Обед</u></b>							
	Винегрет	60	1,4	4,7	13,0	102,3	9,4	№5
	Суп овощной	230	8,5	8,2	11,5	148,8	19,41	№24
	Плов с мясом курицы	230	5,24	19,18	56,93	421,30	-	№16
	Компот из с/фр. с витамином С	200	0,23	-	21,01	81	0,36	№ 9
	Хлеб	30	0,94	0,14	9,96	42,8	-	№101
	Итого за обед:	<b>750</b>	<b>15,48</b>	<b>22,09</b>	<b>111,98</b>	<b>791,90</b>	<b>29,17</b>	
15 ч. 50 мин.	<b><u>Полдник</u></b>							
	Пирожки печеные	70	6,8	7,7	31,7	216,8	-	№40
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	4,06	15,3	61,60	4,06	№32
	Итого за полдник:	<b>270</b>	<b>7,02</b>	<b>11,76</b>	<b>47,0</b>	<b>278,40</b>	<b>4,06</b>	
	<b>Итого за четвертый день:</b>	<b>1596</b>	<b>34,70</b>	<b>58,05</b>	<b>237,18</b>	<b>1685.20</b>	<b>39,19</b>	